

春からやってみよう！



「置き換え術」で上手にカロリーダウン

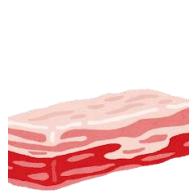
春は入学や入社など、新生活がスタートする季節です。自分の食べ方を見直すいい機会になりそうですね。今回は、食材や料理を置き換えることで、簡単に無理なくカロリーダウンができるヒントをご紹介します！



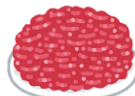
カロリー高めはこちらの食材から

カロリー低めはこちらを選ぼう

豚肉・牛肉



【バラ肉】



【ひき肉】



【ロース肉】

意外と脂が多く
カロリー高め！

高たんぱく・低脂質



【ヒレ肉】



【もも肉】

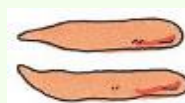
鶏肉



【もも肉】



【手羽肉】



【ささみ肉】



【むね肉】

手軽に
置き換え！

魚介類



【ぶり・はまち】



【サーモン】



【いわし】



【さば】



【にしん】



【まぐろトロ】



【たら】



【かつお】



【かれい】



【たい】



【まぐろ赤身】

穀類（主食）



【クロワッサン】



【揚げパン】



【即席中華めん油揚げ(乾)】



【焼き飯】



【食パン】



【フランスパン】



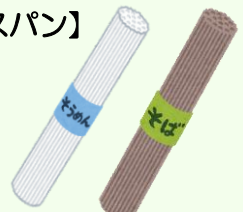
【ごはん】



【中華めん】



【うどん】



【そうめん】

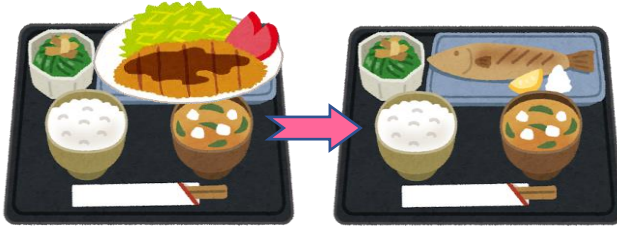


【そば】

料理選びでカロリーダウン



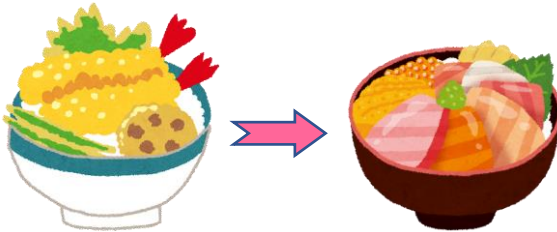
とんかつ定食を焼魚定食に



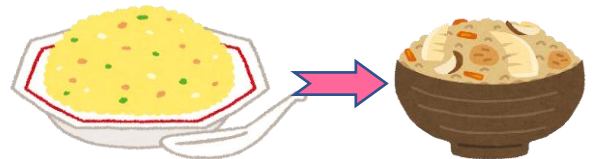
担々麺を野菜タンメンに



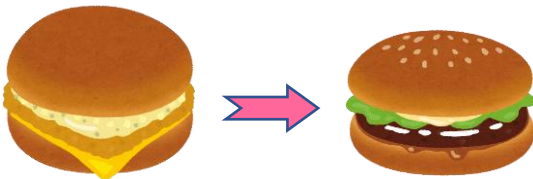
天井を海鮮丼に



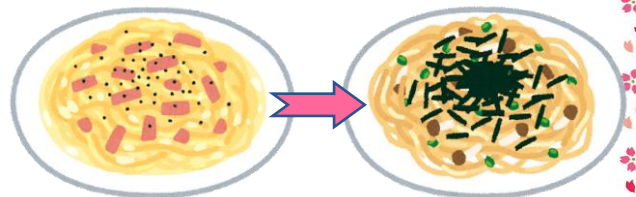
チャーハンを五目炊き込みご飯に



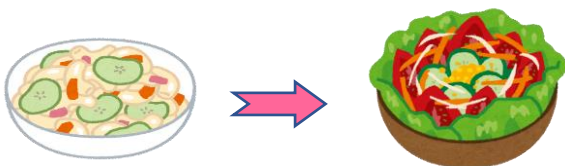
フィッシュバーガーをハンバーガーに



カルボナーラパスタを和風パスタに



マカロニサラダを
野菜サラダ(ノンオイルドレッシング)に



★メニュー選びのポイント★

- 揚げ物や炒め物より焼き物や蒸し物、煮物、生ものを選ぶとカロリーダウン。
- サラダはマヨネーズよりノンオイルドレッシングを使う。
- 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく類がたくさん使われている料理を選ぶ。足りない場合は、野菜サラダなどをプラス皿追加する。

